

# Emparedado de ensalada de uvas y anacardos (semillas de marañón)

**Prep time:** 15 minutes

**Makes:** 4 Servings

La delicia del queso cottage cremoso y semi-agrio es el equilibrio perfecto para la dulzura de las uvas y los anacardos. Disfrute esta ensalada en un sándwich o sobre una base de lechuga.

## Ingredients

- 1 cup** queso cottage bajo en grasa
- 1 1/2 cups** uvas rojas (cortada en cuartos)
- 1 rama** de apio (picado)
- pimienta negra molida al gusto
- 3/4 cup** anacardos (semillas de marañón) tostados y secos (sin sal, en trozos grandes)
- 2 tablespoons** perejil fresco (picado)
- 8 hojas** de lechuga
- 8 slices** pan de grano entero

## Directions

1. En un tazón mediano, mezcle el queso cottage, uvas, apio, anacardos (semillas de marañón), perejil, y pimienta negra molida.
2. Tueste el pan y prepare los emparedados siguiendo los pasos 3 y 4.
3. Ponga 1/4 de la mezcla de la ensalada sobre 4 rebanadas de pan.
4. Agréguele dos hojas de lechuga a cada



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>380</b>	
Total Fat	16 g	25%
Protein	19 g	
Carbohydrates	45 g	15%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	3.5 g	18%
Sodium	430 mg	18%

## MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Vegetables	3/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	2 ounces
Dairy	1/4 cup

emparedado; y cúbralos con la segunda rodaja de pan.

## Notes

Sugerencias para servir: Sírvalos con un poco de zanahorias pequeñitas crudas y un vaso de agua con gas con una rodaja de limón.